



# L'habilitat que necessites per superar tots els conflictes de la teva relació

[inicentrareport]En les relacions de parella és normal que apareguin conflictes. Alguns són més difícils de gestionar que d'altres, però els problemes tard o d'hora apareixen. El que realment importa és com es fa front a la situació i **el psicòleg Dave Smallen ha compartit l'habilitat que necessites per no deixar que cap adversitat acabi amb la teva relació.**

Es tracta de mantenir activa la capacitat de resposta, ja que aquesta **"ens ajuda especialment a cultivar la proximitat i la confiança de la intimitat al respondre amb comprensió, validació i cura quan l'altra persona s'obre i comparteix pensaments, sentiments i experiències vulnerables"**. Aquesta habilitat, inevitablement, incrementa la qualitat de les relacions a llarg termini i la salut mental personal.

El mateix especialista explica que les persones que senten que les seves parelles romàntiques són receptives, experimenten una **major salut física a llarg termini**. A més, ajuda a reduir afectacions psicològiques com l'ansietat i l'estrès, ja que aquesta conducta genera molta tranquil·litat.

Això sí, cal tenir en compte que **no és suficient amb escoltar a la teva parella, sinó que és necessari que també comuniquis amb èxit aquesta comprensió i cura**. La pròxima vegada que la teva parella s'obri emocionalment, prova de mostrar-te receptiu i verbalitza que l'estrès entenen i que pot comptar amb tu.

[ficentrareport]